

# الفعالية الذاتية

## وأهمية الثقة

### بالذات

أعتقد، وكثيرون غيري، أن أفضل من بحث في هذا الموضوع هو عالم النفس الأمريكي (من أصل كندي)، الأستاذ/ ألبرت باندورا Professor Albert Bandura (٤ ديسمبر ١٩٢٥)، الذي خدم كرئيس للجمعية الأمريكية لعلم النفس ١٩٧٤، والباحث والمدرس بجامعة ستانفورد، والمعروف بالنظرية المعرفية الاجتماعية، والفعالية الشخصية، ونظرية التعلم الاجتماعي، والحمية المتبادلة Reciprocal determinism، وسلسلة تجاربه الرائدة المشهورة (بوبو دول) التي تلخص نتائجها في أن الأطفال يستطيعون التعلم عن طريق مراقبة سلوكيات الكبار. وتجد عزيزي القارئ بين طيات هذه المقالة بعضاً من أقوال هذا العالم الكبير وضعتها داخل مربعات، مع ذكر مصدر كل منها.

رئيسي في ذلك «النظام الذاتي».

#### نظرة عامة:

وحسب ما يوضح الأستاذ/ باندورا، فإن «الفعالية الذاتية هي الإيمان بقدراتك الخاصة على تنظيم وتنفيذ مسارات عملك المطلوبة لإدارة المواقف المستقبلية المحتملة». وبمعنى آخر: فإن الفعالية الذاتية هي إيمان الفرد بقدرته على النجاح في موقف معين. وقد وصف هذا الإيمان بمحددات: (١) كيف يفكر الناس، (٢) كيف يتصرفون، و(٣) كيف يشعرون. ومنذ نشر بحثه الأول في العام ١٩٧٧، «الفعالية الذاتية: نحو توحيد نظرية التغير السلوكي»، أضحت الموضوع أحد أهم موضوعات البحث في علم النفس. فلماذا أصبحت الفعالية الذاتية تمثل هذه الأهمية الكبيرة بين علماء النفس والتربية؟ أوضح الأستاذ/ باندورا

#### طه عبد الباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

للفرد. وهذا النظام يلعب دوراً رئيسياً في كيفية فهمه للمواقف المختلفة وكيف يتصرف في استجابته لتلك المواقف. وعلى ذلك تكون الفعالية الذاتية هي جزء



● ألبرت باندورا

عند مواجهة عثرات أو حدوث كيوات قد يشعر أحدهم بأنه يستطيع النهوض مجدداً لتحقيق الهدف، وقد يشعر آخر بالشك في قدرته على النهوض ثانية والتغلب على الصعوبات التي تلقي بها الحياة في طريقنا، ومن ثم يشعر بالاستسلام والانهزام.

إن الفعالية الذاتية، أو الإيمان بقدراتك الشخصية في التعامل مع مختلف مواقف الحياة، يمكن أن تلعب دوراً ليس فقط في كيفية شعورك عن نفسك، ولكن أيضاً فيما إذا كنت تستطيع إنجاز أهدافك في الحياة عموماً.

الفعالية الذاتية هي جوهر النظرية المعرفية الاجتماعية للأستاذ/ ألبرت باندورا، التي تؤكد على دور كل من التعلم بالمراقبة، والخبرات الاجتماعية، والحمية المتبادلة في نمو الشخصية. وحسب ما يوضح هذا العالم الكبير، فإن المواقف الشخصية والقدرات والمهارات الإدراكية للشخص تكون ما يعرف بـ«النظام الذاتي Personal System»

«عند التمسك بها في الأوقات الصعبة، يمكن للناس الخروج من الشدائد بشعور أقوى بالفاعلية» عن موسوعة «السلوك البشري» 1994

## «إن إيمان المرء بقدراته له تأثير عميق في تلك القدرات - فالقدرة ليست خاصية ثابتة فهناك متغيرات كبيرة جداً في كيفية الأداء. والأفراد الذين لديهم شعور بالفعالية الذاتية ينهضون من عثراتهم، لأنهم يقاربون الأشياء من منظور كيفية التناول بدلاً من القلق عما يمكن أن يؤدي إلى الفشل» عن: (الفعالية الذاتية: التمرين على التحكم 1996

معاينتك لأخريين يستكملون بنجاح ما يقومون به من أعمال هي مصدر آخر مهم من مصادر الفعالية الذاتية. وحسب ما قال الأستاذ/ باندورا: «إن رؤية المرء لأخريين يشبهونه بنجحون بجهدهم المتواصل تقوي إيمانه بأنه أيضاً يمتلك القدرات التي تجعله يتمكن من الأنشطة المقارنة وينجح في أدائها.»

(٣) **التأثير الاجتماعي:** أكد الأستاذ/ باندورا أن الناس يمكن إقناعهم بأنهم يمتلكون المهارات والقدرات اللازمة لنجاحهم. هل يتذكر أي منا موقفاً ما عندما شجعه أحد أصدقائه بكلمات إيجابية ساعدته على تحقيق هدف من أهدافه؟ إن سماعك لبعض عبارات التشجيع والدعم من آخرين يمكن، إلى حد كبير، أن يقويك ويساعدك في التغلب على لحظات الضعف التي يمكن أن تتأثر أياً من أي وقت، وبدلاً من ذلك الضعف أو الوهن تبدأ في التركيز وبذل كل ما تستطيعه من جهد في العمل على المهمة التي بين يديك.

(٤) **الاستجابات النفسية:** إن استجاباتنا الخاصة وردود أفعالنا العاطفية في مختلف المواقف تلعب أيضاً دوراً هاماً في الفعالية الذاتية. كذلك يمكن لكل من المزاج، والحالة العاطفية، وردود الفعل الجسدية، ومستويات الضغوط التي نتعرض لها، يمكن لها جميعاً أن يكون لها انعكاساتها على كيفية إحساسنا بقدراتنا الشخصية في موقف معين. فقد يشعر شخص ما بكثير من العصبية قبل قيامه بإلقاء محاضرة في جمع من الناس، مما ينتج عنه من شعور بانخفاض الفعالية الذاتية في مثل تلك المواقف.

وفوق ذلك، يلاحظ الأستاذ/ باندورا أيضاً «أن شدة ردود الفعل الجسدية والعاطفية ليست بقدر أهمية شعورنا وفهمنا وتفسيرنا لها.»

وعندما نعرف كيف يمكننا تخفيف الضغوط وكيف نرفع أمزجتنا في مواجهة تحديات أو مهام صعبة، يمكن للناس أن يطوّروا كثيراً من إحساسهم بالفعالية الذاتية.

● أمثلة: كيف تبدو سمة الفعالية الذاتية بالضبط؟ يمكن أن يتخيل الواحد بعض

● **سرعة التعافي من العثرات والخيبات في حين أن الأشخاص ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة يتصفون بما يلي:**

- تجنب المهام التي تنطوي على التحدي
- اعتبار أن المهام والمواقف الصعبة هي أشياء تفوق قدراتهم
- التركيز على الإخفاقات الشخصية والنتائج السلبية
- سرعة فقدان الثقة بالقدرات الشخصية

### كيف تتكون الفعالية الذاتية؟

كيف تتكون الفعالية الذاتية؟ يبدأ الإيمان بالفعالية الذاتية مبكراً منذ سنوات الطفولة الأولى من خلال تعامل الطفل مع تشكيلة واسعة من الأحداث، والخبرات، والمهام، والمواقف. وفي الوقت نفسه، فإن نمو الفعالية الذاتية لا ينتهي ببلوغ مرحلة الشباب لكنها تستمر في التطور طوال حياة الإنسان باكتسابه مهارات جديدة وخبرات ومفاهيم جديدة. وحسب ما أشار الأستاذ/ باندورا، توجد أربعة مصادر للفعالية الذاتية:

- (١) **تجارب الإتقان:** يشرح الأستاذ/ باندورا هذه النقطة بقوله: «إن أفضل الطرق تأثيراً في تنمية شعور قوي بالفعالية يأتي من خلال خبرات الإتقان.» إن أداءك لمهمة ما بنجاح يقوي شعورك بالفعالية الذاتية. وفي الوقت نفسه، فإن الفشل في تناول مهمة أو تحدٍ ما يمكن أن يقوّض ويضعف الفعالية الذاتية.
- (٢) **النمذجة الاجتماعية:** إن مشاهدتك/

وباحثون آخريين، أن الفعالية الذاتية يمكن أن يكون لها تأثيرات على كل شيء بدءاً من الحالات النفسية للناس إلى السلوكيات إلى الدوافع.

إن إيماننا بقدراتنا الخاصة على النجاح يلعب دوره في: كيف نفكر، وكيف نتصرف، وكيف نشعر بمكاننا في العالم. وتحدد الفعالية الذاتية أيضاً اختياراتنا للأهداف التي نسعى لتحقيقها، والمسارات التي نتبعها لتحقيق تلك الأهداف، وكيف نفكر ونقيّم أداءنا الخاص.

ومن الناحية العملية، فإن كل الناس يستطيعون تحديد الأهداف التي يرغبون في تحقيقها، والأشياء التي يودون تغييرها، وتلك التي يريدون إتمامها. ومع ذلك، فإن معظم الناس يعرفون أيضاً أن وضع هذه الخطط وتنفيذها ليس بهذه السهولة. وقد اكتشف الأستاذ/ باندورا وآخرون أن الفعالية الذاتية للأفراد تلعب دوراً رئيسياً في مقارنة الأهداف والمهام والتحديات.

هذا، ويتميز الأشخاص ذوو الفعالية الذاتية القوية بما يلي:

- النظر للتحديات والمشكلات واعتبارها كمهام يجب إتقانها
- تبني اهتمام عميق بالأنشطة التي يتم ممارستها
- تكوين إحساس أقوى بالالتزام باهتماماتهم وأنشطتهم





وعند حدوث أي انتكاسات أو تراجع تجدهم يستسلمون بسرعة. ولأن ليس لديهم ثقة بقدراتهم على الإنجاز، تتناهم على الأرحج مشاعر باليأس والخيبة والإحباط والفضل. فلا يستطيعون التعامل مع المواقف الضاغطة، كما أنهم لا يتمتعون بالمرونة الكافية للعودة إلى الطريق الصحيح.

#### قوة الضعالية الذاتية:

وحتى يمكن لنا تقييم مستوياتنا في الضعالية الذاتية يمكننا استخدام عدة مؤشرات، من بينها: مقياس الكفاءة الذاتية، واستبيان الكفاءة الذاتية. وعندما تريد عمل تقييم سريع لمستواك في الضعالية الذاتية يمكنك اعتبار الأسئلة العشرة الآتية:

- هل تشعر بأن في إمكانك حل مشكلات إذا كنت راغباً في العمل عليها بجدية؟
- هل تثق في قدرتك على تحقيق أهدافك؟
- هل تشعر أنك تستطيع التعامل مع ما يستجد عليك من أحداث طارئة؟
- هل تستطيع العودة سريعاً إلى الطريق مرة ثانية بثقة بعد مرورك بأحداث ضاغطة؟
- هل تشعر بأنك تستطيع إيجاد حلول عند مواجهتك لأي مشكلة؟

بالبرنامج الرياضي، أو اتباع نظام معين في الأكل، يمكن أن تتأثر جميعاً بمستويات الضعالية الذاتية للشخص المعني.

ويشير الأستاذ/ باندورا أيضاً إلى أن الضعالية الذاتية يمكن أن تفيد شعور الإنسان بجودة حياته وذلك بعدة طرق. ولأن الأشخاص الذين يتمتعون بشعور قوي بالضعالية الذاتية ينظرون إلى الصعوبات كتحديات بدلاً من النظر إليها كعوائق أو مخاطر أو تهديدات، فإنهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر اهتماماً بجوهر المهام التي يسعون لإنجازها. فالعوائق والفضل لا تعني، في نظرهم، الانهزام، ولكن بدلاً من ذلك تجدهم يضاعفون جهودهم وبيحثون عن طرق جديدة للتغلب على تلك الصعوبات. وهم يظنون متفائلين وواقعيين في قدراتهم حتى مع حدوث انتكاسات أو أي أوضاع مناوئة.

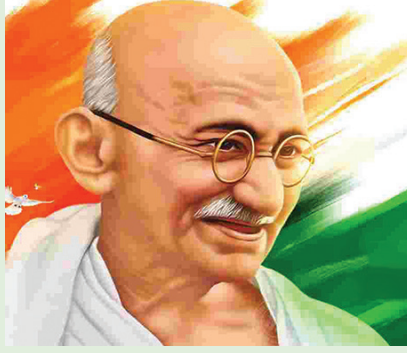
ومن ناحية أخرى، فالأشخاص ذوو الشعور الضعيف بالضعالية الذاتية يميلون إلى النظر إلى المهام الصعبة التي تناط بهم على أنها تهديدات أو مخاطر، وبالتالي فهم يحاولون جاهدين أن يتفادوها. ولهذا السبب، فهم أيضاً يحاولون ألا يضعوا لأنفسهم أهدافاً، وإذا حدث ووضعوا أهدافاً فهم دائماً ضعاف في الالتزام بها.

الأمثلة من الحياة بما فيها من مجالات مختلفة حيث يشعر بقدر كبير من الضعالية. قد يمتلك الناس شعوراً عاماً بالضعالية الذاتية أو في مجال أو نطاق معين حيث يتقنون بأن في استطاعتهم القيام بأعمال جيدة.. مجالات مثل المدرسة، أو العمل، أو الصداقة، أو الوالدية، أو المجال الرياضي مثلاً أو الفني، أو الهوايات ... إلخ. وقد تشمل بعض أمثلة الضعالية الذاتية القوية ما يلي:

- التلميذ الذي يشعر بالثقة في استطاعته تعلم المادة الجديدة واجتياز اختبارات بنجاح.
- المرأة التي قبلت لتوها شغل وظيفة لم تعمل بها أو بمثلها أبداً من قبل، لكنها تشعر بأن لها القدرة على تعلم واجباتها وأداء الأعمال التي تتطوي عليها بنجاح.
- الرجل المتقدم في العمر الذي يجاهد في صراعه مع مرض عضال مزمن لا شفاء منه، لكنه يشعر في قرارة نفسه بثقته في إمكانه الاستمرار والبقاء على قيد الحياة، بل وتحسن صحته بالاجتهاد في اتباع إرشادات وتعليمات الأطباء.
- يمكن للضعالية الذاتية أيضاً أن تلعب دوراً هاماً في الصحة النفسية للإنسان وكيف يمكن للناس إدارة أوضاعهم الصحية والغذائية في مواجهة الأمراض. وكمثال آخر، يمكن للشعور القوي بالضعالية الذاتية أن يساعد مدمنو التدخين في محاولاتهم للإقلاع عنه والالتزام بأهدافهم.
- إن الالتزام بخطة لإنقاص الوزن، أو إدارة آلام مزمنة، أو الإقلاع عن شرب المسكرات أو إدمان المخدرات، أو الالتزام

«الضعالية الذاتية هي الإيمان بقدرات الفرد الذاتية في التنظيم وتنفيذ الأعمال المطلوبة لإدارة المواقف المحتملة» عن: (الأسس الاجتماعية للفكر والعمل: (النظرية المعرفية الاجتماعية) 1986





● غاندى

شعورك بالفعالية الذاتية، لكن التعليقات السلبية كثيراً ما يكون لها تأثيرات مضغضة قوية. ويشير الأستاذ/ باندورا إلى أن ردود الفعل الاجتماعية وحدها ليست كافية لبناء شعور بالفعالية الذاتية، لكنها يمكن أن تكون أداة ناعمة عندما يكون المرء في احتياج لقدرة إضافية من التشجيع. ● انتبه لأفكارك وعواطفك: إذا شعرت ببعض ضغوط أو إحساس بالعصبية قبل مواجعتك لحدث ينطوي على شيء من التحدي، ربما يخامرك شعور بعدم التأكد من قدرتك على التواكب.

هذا، ويوجد أسلوب آخر لتعزيز فعاليتك الذاتية وهي أن تنظر في طريقة إيجابية لإدارة أفكارك وعواطفك حول ما أنت بصدد تحقيقه. هل تشعر بالقلق؟ يمكن للبحث عن طرق لتخفيف مستويات الضغوط أن تساعدك في الشعور بثقة أكبر في قدراتك. هل تجد نفسك تستكين للأفكار السلبية؟ حاول استبدالها بحدث إيجابي مع النفس بما يعزز ثقتك الذاتية. وفي ختام هذه المقالة أقدم إليك عزيزي القارئ هذا القول لفيلسوف الهند العظيم، مهنداس كراماتشاندي (المهاتما) Mohandas Karamachand Gandhi (٢ أكتوبر ١٨٦٩ - ٣٠ يناير ١٩٤٨): «إذا آمنت بأنني أستطيع، فمن المؤكد أنني سأكتسب القدرة على ذلك حتى إذا لم أكن قد خزت تلك القدرة في البداية».

وأخيراً، يمكن القول بأن تنمية شعور قوي بالفعالية الذاتية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في كل مناحي الحياة تقريباً. إن حياتنا مليئة بالتحديات، ويمكن لمستويات مرتفعة من الفعالية الذاتية أن تساعدنا في التعامل مع هذه الصعوبات بطريقة أفضل وأكثر فعالية. إن إيمانك بقدراتك الذاتية يمكن أن يتنبأ بمدى شعورك بالدافع/ الحافز، وكيف تشعر بنفسك، ومقدار ما تبذل من جهد لتحقيق أهدافك. والله أعلم.

بكثير من النجاحات السهلة واليسيرة، ربما تجد نفسك تستسهل الاستسلام عندما تواجه صعوبات أو فشل ما في النهاية. لذا، يمكنك العمل على وضع أهداف ممكنة التحقيق، ولكنها ليست سهلة بالضرورة. فهي ستحتاج العمل والمثابرة، لكنك ستخلق عن طريقها إيماناً قوياً بقدراتك بمجرد تحقيق تلك الأهداف.

● راقب الآخرين: حدد الأستاذ/ باندورا أيضاً مصادر غير مباشرة للخبرات التي نمر بها من خلال نمذجة الأقران كوسيلة أخرى مهمة لخلق وتقوية الفعالية الذاتية. ف رؤية الشخص لأخرين يعملون وينجحون نتيجة لاجتهادهم، يمكن أن تزيد إيمانه بقدراته الخاصة على النجاح. ويوجد في الواقع عنصر واحد مهم جداً ويلعب دوراً مفتاحياً في نجاح هذا المفهوم هو مدى التشابه بينك وبين المثال أو النموذج الذي تقارن نفسك به. وكلما شعرت بأن التشابه تام، فمن الأرجح أن مراقبتك ستكون أفعال في زيادة شعورك بالكفاءة الذاتية.

● ابحث عن إثباتات إيجابية: يمكن أيضاً لسماحك أخباراً جيدة عن آخرين أن يحسن من شعورك بالفعالية الذاتية. وباستخدام نفس هذا المؤشر، حاول أن تتجنب طلب استجابات من آخرين تعلم أنه يرجح أن يكون لهم نظرات سلبية أو انتقادات عن أدائك.

فمثلاً: عندما يخبرك طبيبك أنك تسير جيداً في التزامك بخطة العلاج، يمكن أن يكون ذلك مشجعاً لك. كما أن ملاحظات أصدقائك ومعلميك والناس الذين تحترمهم يمكن لها جميعاً أن تساعدك في الشعور بثقة أكبر في قدراتك الخاصة.

إن الاستجابات الاجتماعية الإيجابية يمكن أن تساعد كثيراً في تقوية وتعزيز

● هل تستمر في المحاولة جاهداً حتى مع وجود صعوبات أو عراقيل؟

● هل تحتفظ بهدوئك في مواجهة التشويش والفضوض؟

● هل تؤدي عملك جيداً في ظل ضغوط الوقت والمنافسة... إلخ؟

● هل تميل للتركيز على تقدمك بدلاً من الانسحاق تحت وطأة الواجبات التي لا تزال عليك القيام بها؟

● هل تعتقد بأن العمل الشاق سيؤدي في النهاية لتحقيق الآمال المعقودة عليه؟

إذا كانت إجاباتك على كثير من هذه الأسئلة أو معظمها بـ «نعم»، إذا فالأرجح أنك تتمتع بشعور قوي بالفعالية الذاتية. ولكن إذا شعرت بأن فعاليتك الذاتية تحتاج تقوية، يمكنك اعتبار بعض الطرق الآتية لتعزيز شعورك بالكفاءة:

### بناء الفعالية الذاتية:

لحسن الحظ، فإن الفعالية الذاتية هي مهارة نفسية يمكن لأي/ كل منا تعزيزها وتقويتها. ابدأ بالنظر في طرق يمكنك بها إدماج مصادر الفعالية الذاتية للأستاذ/ باندورا في حياتك الخاصة، ومنها:

● احتفل بنجاحك: إن خبرات الإتيان تلعب دوراً حاسماً في تثبيت وتوطيد أركان الفعالية الذاتية. ولقد حددها الأستاذ/ باندورا بأنها أفضل الطرق تأثيراً في خلق وتعزيز شعور قوي بالإيمان بالذات. عند نجاحك في شيء ما، تستطيع البناء والتعليق على ما لديك من شعور بالثقة في قدراتك. أما الفشل، على الجانب الآخر، فإنه يمكن أن يقوّض ويضعف تلك الأحاسيس، وبالأخص إذا كنت لاتزال في المراحل المبكرة من بنائك للشعور بالكفاءة الشخصية.

إن أفضل أنواع النجاح ليس بالضرورة هو ذلك الذي يأتي بسهولة. فإذا مررت

